



Гречиха

Елісеева Тат'яна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

E-mail: eliseeva.t@EdaPlus.info, tkacheva.n@EdaPlus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості гречки та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гречки у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гречки на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: гречка, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад імбиру (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Гречана крупа містить ^[5]
Вода	8,41
Вуглеводи	74,95
Харчові волокна	10,3
Білки	11,73
Жири	2,71
Калорії (Ккал)	346
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	320
Кальцій	17
Фосфор	319
Магній	221
Натрій	11
Залізо	2,47
Цинк	2,42

Вітаміни (мг/100 г):	
Ніацін	5,135
Вітамін В-6	0,353
Рібофлавін	0,271
Тіамін	0,224
Фолати	0,042

У гречаній крупі міститься до 20% білка (з такими амінокислотами, як лізин та триптофан), до 80% крохмалю, цукру – 0,3-0,5%, органічні кислоти (яблучна, лимонна, щавлева, малеїнова), вітаміни В1 (тіамін), В2 (рибофлавін), Р (рутин), РР (нікотинова кислота), антоціани, солі заліза, кальцію, фосфору та мікроелементи – мідь, цинк, бор, йод, нікель, кобальт. У надземній частині рослини в період цвітіння міститься флавоновий глікозид (вітамін) – рутин (1,9-2,5%).^[2]

Використання в медицині

З лікувальною метою використовують насіння і траву гречки посівної (квітки разом з верхівковими листочками). Траву (як фармацевтичну сировину) зрізають на етапі цвітіння гречки, коли рівень речовини рутину в рослині досягає максимальної кількості. Квітки збирають для галенових препаратів. Сировина не доступна в аптечному асортименті.

Гречка – продукт, дієтичне значення якого важко переоцінити. Особливо корисне вживання страв із гречаної крупи при захворюваннях шлунка та кишечника, при анемії, розладах нервової системи, ниркових хворобах. З трави гречки посівної виробляють рутин, який використовують для профілактики та лікування гіпо- та авітамінозу вітаміну Р; у терапії захворювань, що супроводжуються порушеннями проникності судин (геморагічні діатези, капіляротоксикози, крововилив у сітківку ока, гіпертонія та променева хвороба, гломерулонефрит, ревматизм, септичний ендокардит). На основі рутину випускають ряд препаратів: *урутин*, *рутамін*, *аскорутин* та ін. У народній медицині квітковий настій гречки п'ють при кашлі. Ретельно розтерте і просіяне листя гречки застосовують як натуральну присипку при попрілості у дітей.

Застосування в офіційній медицині

З метою профілактики (і в терапії гіпо- та авітамінозу вітаміну Р) призначають «Рутін» (Rutinum). Його застосовують по 2 таблетки від 2 до 3 разів на добу. Тривалість курсу – 5-6 тижнів.

Використання у народній медицині

- Як **відхаркувальний засіб** застосовують настій квіток гречки посівної (40 г квіткової сировини на літр окропу): пити по 200 мл до 5 разів на добу.
- При **сухому кашлі** готують суміш із квіток гречки посівної (50 г), мальви лісової (60 г), маку дикого, підбілу звичайного та трави медуниці лікарської (по 10 г). Трави залити літром окропу та дати настоятися протягом ночі. Приймати по склянці до 5 разів на день.
- При бронхіті, що супроводжується сухим, виснажливим кашлем корисний настій: квітки гречки посівної (40 г), підбілу звичайного, бузини чорної, липи серцеподібної (по 20 г), квітки маку дикого, коров'яку скіпетровидного, мальви лісової та трави медуниці (по 10 г) запарюють у літрі окропу, витримують ніч, потім проціджують і п'ють по 50 мл злілля щогодини.^[8]
- При артриті, поліартриті, різних склеротичних ураженнях, судомних станах приймають настій: 4-6 столових ложок висушеного листя, трави та квіток гречки запарюють у літрі окропу. Пити охолодженим, до 4 склянок на добу.

- При **неврастенії, зниженому артеріальному тиску** з відчуттям слабкості п'ють описаний вище настій по 100 мл до 4 разів на добу.
- Суха сировина трави гречки (подрібнені верхівки або листя і квітки) включають до складу цілющих настоїв із трав'яних сумішей і приймають при ангіні, ларингіті, невритах, болях при радикуліті, при гепатитах, ожирінні.

Зовнішньо:

- Свіже, промите листя гречки прикладають як компреси до незапущених гнійних ран, нарізів.
- З концентрованого настою (2 столові ложки трави гречки на 200 мл окропу) роблять примочки, компреси на абсцеси, панариції, флегмони, виразки. Протирають настоем шкіру голови під час облісіння, обробляють за допомогою стерильної вати опіки, готують настій для промивання очей (при катаракті).^[2]

Використання у східній медицині

Східна рецептура рекомендує гречку разом із гранатовим соусом при анемії. Тверді зерна гречки використовуються в індійській та китайській медицині у сеансах лікувального масажу.

У наукових дослідженнях

В силу своєї поширеності, корисних властивостей та специфіки вирощування гречка перетворилася на об'єкт вивчення як в агрономічних, так і медичних дослідженнях.

У «Зборах економічних правил» (1670 р.) Ф. Удоловим було сказано про гречку таке: «не буде збитково, якщо й інший хліб скасувати, а замість його посіяти гречку».

У «Настанові з уоглядного та діловодного землеробства» (1786 р.), першому російському посібнику з агрономії, вчений М.Г. Ліванов писав про гречку: «це зерно для різних у домобудівництві потреб дуже корисне і вигідне. Воно настільки сильно розповсюджується, що ніяке хлібне зерно з ним не може зрівнятися».

Засновник наукової агрономії у Росії І.М. Комов у трактаті «Про землеробство» (1788 р.) підкреслював, що «греки і більше сіють, і краще використовують, і знають у Росії, ніж у Європі. Бо там тільки птаха та худобу годують нею, а в нас найпоживнішу для людини їжу з неї готують». Комов також згадував про здатність гречки «заглушувати» дикі, бур'яни, витісняючи їх із земель.

Століттям пізніше знаменитий російський агроном А.М. Енгельгардт звеличував гречку у своєму творі «Листи з села», де було сказано, що «гречана каша ніколи не набридає, і її їдять охоче щодня».

У 20-му столітті «гречаному» питанню присвятив велику статтю історик та дослідник кулінарних традицій В. Похлебкін . («Тяжка доля російської гречки»).^[3]

Лікувальні властивості гречки, її потенціал у складі медичних дієт та стандартних дієт для схуднення, вплив біоактивних речовин на здоров'я вивчалися свого часу О. Сітар , М. Брештік , М. Зівцак ; Х.А. Хіменес- Бастіда , Х. Зелінський.^[9,10]

Для схуднення

Гречана каша є невід'ємною складовою як лікувальних дієт за лікарською рекомендацією (дієтичні столи), так і класичною моно-дієтою для схуднення (з додаванням кефіру або без).

Використання в кулінарії

- З гречаної крупи можна приготувати як розсипчасту кашу, так і кашу-розмазню. З гречкою варять супи та гречану мамалигу. З гречаного борошна печуть млинці та оладки, використовують борошно як основу для соусів. Застосовують гречане борошно і в кондитерській промисловості: для виготовлення шоколаду та шоколадних цукерок. З цільної гречаної крупи готують гранолу, домашній хліб.
- Легендарний В. Похлебкін у «Таємницях гарної кухні» писав про гречану кашу наступне: «найпростіша в сенсі варіння гречана каша, що має хороше природне захисне покриття кожного зернинки і не виділяє при варінні слиз (крохмаль). Зіпсувати гречану кашу важко, проте її часто-густо готують невміло, несмачно». Секрети правильно приготовленої гречаної каші, за Похлебкіним, такі: а) крупи та води для варення потрібно брати з розрахунку 1:2; б) варити кашу слід у металевій каструлі або казанці з потовщеним опуклим дном, кришка повинна щільно прилягати; в) до закипання води варити на сильному вогні, потім підтримувати помірне кипіння, на фінальному етапі приготування потрібно максимально збільшити вогонь, щоб вода повністю википіла-випарувалася не тільки з поверхні каші, але і з дна каструльки або казанка. Не рекомендується помішувати кашу, відкривати кришку. Особливість відвареної гречі в тому, що каша готується швидше за допомогою пари. Смачна розсипчаста каша виходить, якщо пара не втрачається і втручання у процес варення зведено до мінімуму.^[11]
- Гречану локшину (приготовлену з гречаного борошна) готували сторіччя тому в Тибеті та північному Китаї, оскільки пшеничне борошно не було поширене у цих регіонах. Пізніше рецептура локшини з гречаного борошна перекочувала в японську та корейську кухні. У Японії гречана локшина називається "соба". У деяких областях Італії готують пасту з гречаного борошна, яке називається «pasta di grano saraceno».
- Індуїсти на півночі Індії у дні суворого посту їдять страви з гречаного борошна, оскільки зернові (такі як рис чи пшениця) є забороненими під час посту продуктами. Млинці з гречаного борошна в Індії кі пурі», а скибочки картоплі, обвалені в гречаному борошні та обсмажені в олії – «кутту пакорас».
- Свиняча ковбаска (або сосиска), загорнута в гречаний млинець - різновид фаст-фуду, вуличної їжі в деяких регіонах Франції.
- «Стип» – популярна в певних провінціях Голландії страва, яку подають так: у порції гречаної каші роблять поглиблення, куди викладають підсмажений бекон, присмачений підливою.
- У вегетаріанській кухні зерна гречки пророщують і після цього вживають сирими або після термічної обробки.^[12]
- Гречані крупи, виходячи зі ступеня подрібненості, ділять на види: *проділ* (дроблені, колоті зерна гречки, одержувані при обрушенні), *смоленську гречану крупу* (максимально подрібнені та відшліфовані гречані зерна) і *ядрицю* (цілісні, обвалені від оболонки). Ще одним різновидом є "велигорка" - дуже дрібна цільна крупа, зерна якої обкатані до округлої форми. Найбільш корисною є ядриця, в якій збережено весь комплекс мікроелементів та вітамінів.^[3]

Домашній цільнозерновий гречаний хліб (без борошна)

Інгредієнти: 3 чашки цільних зерен гречки (ядриці), чайна ложка солі, 1 чашка води, олія для змащування форми, насіння кунжуту або маку для посипання. Гречку залити водою та

залишити на ніч. Вранці воду злити, дати стекти крупі. З'єднати гречану крупу із сіллю, чашкою води та пюривати у блендері до однорідного стану (подрібнювати інгредієнти не менше 2-3 хвилин). Перелити "тісто" в чисту скляну ємність, накрити рушником і залишити тинятися в теплому місці протягом доби. Наступного дня розігріти духовку до 200 градусів. Форму для випікання змастити олією, і щедро присипати дно і борти форми насінням кунжуту або маку. Перелити тісто у форму і випікати при 180 градусах протягом години. Готовий хліб розрізати вже повністю остиглим. Для приготування такого гречаного хліба чудово підійде і зелена гречка (що не пройшла термічну обробку). За бажанням в тісто можна додати подрібнені оливки, гарбузове насіння, родзинки.^[13]

Поєднання гречки з іншими продуктами

У стравах гречка відмінно поєднується із зеленню та овочами з помірним чи зниженим вмістом крохмалю. Краще уникати додавання до гречаного продукту сиру, горіхів або насіння. Також дієтологи наполегливо не рекомендують змішувати гречку з білками тваринного походження, солодкими фруктами та цукром. За бажання можна підсолодити кашу медом.

Напої

Гречка - рослина, що є альтернативою ячменю в пивоварінні. Гречне пиво є таким чином безглютеновим пивом, на відміну від звичайного, «злакового» пива. Гречка не містить глютен і відноситься до псевдозлакових. Гречне пиво було винайдено нещодавно, але можна сказати, що це продукт із майбутнім на світовому ринку.

Гречаний віскі – алкогольний напій, який випускають у Бретані (Франція) та США. В основі виробництва гречане сусло.

Гречаний сет - міцний алкогольний напій, який виробляється в Японії з 16-го століття. Смак його м'якший у порівнянні з традиційним мережею на основі ячменю.

Гречку використовують як сировину не тільки в алкогольній індустрії: у Кореї та Японії з обсмаженої гречаної крупи готують традиційний гречаний чай (« меміль» ча » та « соба ча »).

[12]

Використання у косметології

Гречана мука використовується як натуральний інгредієнт у складі домашніх косметичних засобів. У масках, пілінгах і скрабах гречка відмінно виявляє свої очищаючі, пом'якшувальні та поживні властивості.

- Скраб з гречаним борошном для сухої шкіри

Змішати один яєчний жовток, по чайній ложці цукрового піску та оливкової олії та половину столової ложки гречаного борошна. Довести до однорідного стану та нанести на очищену шкіру обличчя круговими рухами. Злегка помасажувати. Не змивати 5 хвилин. Потім акуратно видалити скраб за допомогою серветки та вмитися холодною водою. Після цього зволожити шкіру кремом.

- Гарбузовий пілінг з гречаним борошном для сухої шкіри

Приготувати однорідний склад із яєчного жовтка, столової ложки перетертої м'якоти гарбуза, половини столової ложки гречаного борошна та оливкової олії з цукровим піском (по ½ чайної

ложки). Підготувати обличчя (розпарити за допомогою парової ванни або теплового вологого рушника). Потім втирати гарбузово-гречану суміш у шкіру протягом 2 хвилин. Змити пілінг теплою водою.

- **Скраб для тіла з перцем і гречаним борошном**

Для приготування скрабу знадобиться: 100 г меленої кави, 30 мл настоянки пекучого перцю, чайна ложка імбирного борошна (порошку) та столова ложка гречаного борошна. Все ретельно перемішати та витримати суміш у затемненому місці протягом 7 днів. Скрабувати заздалегідь розпарену шкіру тіла до почервоніння. Потім змити склад теплою водою і нанести зволожуючий крем.

Маски для обличчя на основі гречаного борошна

- **Поживна маска (для сухої шкіри)**

Змішати гречане борошно (5 г) з порошком какао та косметичним кокосовим маслом (по 10 г). Нанести на очищену особу і витримати чверть години. Видалити маску вологим м'яким рушником або серветкою.

- **Зволожуюча маска**

Приготувати суміш із гречаного борошна (5 г), бананового пюре (взяти один плід середньої величини) та 10 мл жирних вершків. Маску нанести на вимите обличчя і витримати близько півгодини. Залишки прибрати м'якою серветкою.

- **Очищувальна маска**

Змішати по 10 г гречаного борошна та рідкого меду, додати в суміш 2 краплі лимонної ефірної олії. Наносити на шкіру обличчя масажними рухами. Змити через 4-5 хвилин теплою водою.

- **Тонізуюча маска, що скрабує**

Розвести в невеликій кількості теплої води 10 г гречаного борошна, до консистенції сметани. Додати в масу 5 г дрібномолотої кави та 5 мл олії виноградних кісточок. М'якими рухами нанести на обличчя, злегка втираючи. Змити теплою водою за 10 хвилин.

- **Зміцнююча маска для волосся з гречаним борошном**

Необхідні складові: 0,5 склянки молока, 2 столові ложки гречаного борошна та одне яйце. Тепле молоко та борошно змішати та довести до однорідного стану. Ввести у суміш яйце. Нанести рівномірно на волосся. Витримати склад півгодини, потім добре промити волосся та вимити з шампунем.^[14]

Інші види використання

- Гречка – цінна рослина-медонос, квітки якого дають значну кількість пилку та нектару. В умовах достатнього зволоження на одному гектарі гречки можна зібрати від 80 до 100 кг меду. Гречаний мед корисний, має характерний запах і приємний смак.
- Гречане зерно є чудовим кормом для тварин, для свійської птиці. Включення зерна гречки до раціону пернатих підвищує їх несучість і покращує якість м'яса.

- У складі соломи гречки багато калію, що дозволяє одержувати із солом'яної сировини карбонат калію (поташ).
- Гречане лушпиння використовується у виробництві пластмаси, в мікробіологічній промисловості при виробленні кормових дріжджів; застосовується як набивний матеріал для подушок та матраців.
- Розмелене гречане лушпиння або зола з неї - відмінне натуральне добриво для земельної ділянки.
- Листя та квітки гречки широко використовуються у сучасній фармакології для синтезування вітаміну Р. ^[3]

Небезпечні властивості гречки та протипоказання

Індивідуальна непереносимість гречки та продуктів із гречаної крупи може спровокувати значні алергічні реакції.

Вживання вітаміну Р протипоказане за підвищеної згортання крові.

Незважаючи на незаперечну дієтичну цінність, слід пам'ятати, що крута гречана каша сприяє формуванню запорів.

Гречка містить флуоресцентні фототоксичні фагопірини. Зрозуміло, що продукти з гречі безпечні при вживанні в помірних кількостях. Але у тих, хто дотримується дієти, що базується на пророщеній гречки, може розвинути фагопіризм (при надмірному вживанні проростків гречки, квіток або екстрактів, багатих на фагопірин). Симптоми фагопіризму включають запалення шкіри в місцях, схильних до прямого впливу сонячного світла, чутливість до холоду і поколювання або оніміння в руках. ^[8,12]

Вибір та зберігання

Якісна гречана крупа свіжа, без запаху цвілі чи вогкості. Зберігати гречку потрібно в щільно закритій банці в прохолодному місці. У разі порушення умов або перевищення термінів зберігання смакові якості крупи погіршуються. Псується не тільки смак, з'являється затхлий і злегка гіркий запах.

Історія

Батьківщиною гречки вважають гірські місцевості Індії та Непалу, де, як припускають, рослина була окультурена приблизно 4000 років тому. Тут гречка виростала на ділянках, що затоплювалися в літній період, рясно присмачується сонячним світлом, вологою і теплом, що, ймовірно, не могло не вплинути на природу її прискореного фізіологічного розвитку. З Індії гречка проникла до Китаю, Кореї та Японії. У Китаї перші письмові джерела, що згадують рослину, датовані 5 століттям н.е. Шляхами з Центральної Азії та Тибету гречка поширюється на Середньому Сході та Європі, а потім – у Північній Америці. У європейських народів перша письмова згадка про гречку зафіксована у 16 столітті.

Перші документальні відомості про вирощування гречки в Росії відносяться до початку 15 століття. Французький мандрівник Гільбер Ланноа відвідує 1414 і 1421 рр. ряд російських міст та у своїх звітах згадує знайомство з російською кухнею та частування гречаною кашею. Документи 15-го та 16-го ст. свідчать про поширення цієї круп'яної культури у Росії (описи російського селянського двору, актові матеріали, монастирські грамоти із вказівками про обробітку гречки). У 16-му столітті у Пскові діяв окремий торговий ряд, де продавали виключно гречані крупи. Поставляли гречане зерно і на продаж у європейських країнах.

Гречана крупа в торгових книгах морських портів не поступається за кількісними показниками пшениці, що експортується. Смоленська крупа з гречі, привезена з Росії, була оцінена на Лондонській міжнародній виставці і завойовувала престижні нагороди.

Безпідставною, на думку більшості вчених, вважається теорія про занесення гречки до Росії під час монголо-татарських навал у 13 столітті. Племена-завойовники не вирощували зернових чи інших культур, що було зумовлено їх кочівницькими традиціями. Італійський дипломат Карпіні Джованні да Плано, що подорожував Монголією в 1245-47 рр. підкреслював, що монголи не мають ні хліба, ні його культури-замінника. Двома століттями пізніше венеціанський дипломат Контаріні Амброджо зазначає, що монголи не їдять хліба, харчуючись м'ясом та молоком. Знайдена в 1939 р. у сарматському похованні (в Ростовській області) посудина з насінням гречки також спростовує версію «монгольського сліду», оскільки виріб відноситься до 2-го ст. н.е. Наступні подібні знахідки, датовані 10-м та 12-м століттями, свідчать на користь того, що гречку вирощували на російській землі задовго до монголо-татарських завоювань. [3]

Сорти

Основне завдання селекціонерів полягає в отриманні сортів, плоди яких би дозрівали більш менш рівномірно і міцніше утримувалися б на рослині. Це з особливостями вегетації гречки: нею характерне неодночасне дозрівання плодів. Розгалуження, формування бутонів і цвітіння кожному конкретному рослині тривають, тоді як плоди, що утворилися дома перших квіток, вже встигли, і починають поступово обсіпатися.

Найбільш поширені сорти гречки:

- Гречка «Зеленоцвіткова» («Маліковська»). У процесі селекції було отримано потовщена і міцна квітконіжка – властивість, що дозволяє дозрілим плодам гречки не обсіпатися тривалий час.
- Гречка «Башкирська Червоностебельна». Сорт було виведено селекціонерами з урахуванням кількох гібридів гречки. Створено сорт як джерело сировини для медичного препарату «Рутін». [1]

Особливості вирощування

Гречка краще за інші культури пристосована до малородючих ґрунтів. Добре росте на ґрунтах, кислотність яких має показники рН=5-7. Найбільш сприятливі для вирощування гречки суглинні та супіщані ґрунти.

До особливостей культивування гречки відносяться: умовні та плаваючі посівні терміни; короткий період вегетації (від 75 до 80 днів), що є гарантією її дозрівання як так званої страхової культури.

Гречка вологолюбна. Рослина поглинає водних мас удвічі більше, ніж пшениця, і втричі більше, ніж просо. Показники врожайності гречки безпосередньо залежать від атмосферних опадів, які припадають на етапи початку росту рослини, період цвітіння та формування зав'язі: у цей час потреба у поливі у гречки найвища. Ґрунт для посіву гречки повинен бути добре дренований. Після посівних робіт проводять коткування та вирівнювання ґрунту. Перевищення рівня внесених азотних добрив може зменшити врожайність. Показники врожайності безпосередньо залежать від кількості бджіл-запилювачів.

Боротьба зі шкідниками повинна мати запобіжний характер (протруювання насіння фунгіцидами тощо): сходи гречки можуть уражатися грибком, коріння поїдає травневий жук, а листя та стебла – гусениця пшеничного совка. ^[4]

Література

1. Гречка посівна, [джерело](#)
2. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
3. Кушнір С. М. «Зелений» родовід. - 2-ге вид., Перероб . та дод. - М.: Агропромиздат , 1989. - 172 с.
4. Buckwheat . Plant guide , [джерело](#)
5. Buckwheat groats , roasted , dry , [джерело](#)
6. Buckwheat groats , roasted , cooked , [джерело](#)
7. RAW BUCKWHEAT GROATS, [джерело](#)
8. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
9. The Contribution of Buckwheat Genetic Resources to Health and Dietary Diversity, [джерело](#)
10. Buckwheat as a Functional Food and Its Effects on Health, [джерело](#)
11. Похлебкін В. В. Таємниці гарної кухні. - 1979 р.
12. Buckwheat , [джерело](#)
13. Edible & Medicinal Flowers. Margaret Roberts. New Africa Books , 2000.
14. Жукова М. 300 рецептів догляду за шкірою. Маски. Пілінг . Ліфтинг . Проти зморшок та вугрів. Проти целюліту та рубців. - АСТ, Прайм-Єврознак , 2014. - 256 с.
15. Акуліна Гречишниця , [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info .

Buckwheat - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief EdaPlus.info project

Ткачова Наталія, фітотерапевт, дієтолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Отримано 07.03.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості гречки та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гречки у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гречки на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

Abstract. The article discusses the main properties of buckwheat and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of buckwheat in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of buckwheat on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.